

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное
учреждение «Средняя школа с углубленным изучением
отдельных предметов пгт Санчурск»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

_____ Т.Ф.Яндушева

Протокол № ____

« ____ » _____ 2023г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по ВР

_____ Т. П. Ершова

« ____ » _____ 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

_____ В.В.Пахмутова

Приказ № ____

« ____ » _____ 2023 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Уроки общения»
для 7 классов

Составитель:
учитель начальных классов
Шурыгина О. А.

пгт Санчурск
2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа «Уроки общения» составлена на основе ФГОС ООО второго поколения, программы формирования универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли; под ред. А.Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2010. и авторской программы Е. Е. Смирновой «Познаю себя и учусь управлять собой». Программа уроков психологии.- СПб.: Речь, 2010.

Значительная часть материала курса «Уроки общения» предполагает **виды деятельности**: тренинговые упражнения, ролевые игры.

Программа курса «Уроки общения» в 7 классах рассчитана на 34 часа в год, 1 ч. в неделю. **Форма** организации внеурочной деятельности - кружок.

Цели:

1. Формирование интереса и способности к рефлексии, потребности в конструктивном межличностном взаимодействии, высокого уровня эмпатии;
2. Подготовка учащихся к адекватному восприятию окружающего мира и к адаптации в быстро меняющихся социально-экономических условиях жизни
3. Формирование разносторонней, творческой личности, способной реализовать творческий потенциал в динамичных социально-экономических условиях, как собственных жизненных интересов, так и в интересах общества.
4. Расширение социального опыта общения, самовыражению в большой группе людей, снятию барьера стеснительности, психологической зажатости.
5. Изучение конструктивных способов выхода из конфликтных ситуаций посредством активного стиля общения
6. Формирование стиля доверительного общения и умения постоянной рефлексии.
7. Развитие социальных эмоций.
8. Развитие у подростков коммуникативной компетентности, освоение разных форм и методов общения.
9. Развитие навыков работы в коллективе.

Задачи:

1. Повышение уровня психологической грамотности учащихся;
2. Формирование запаса элементарных знаний в области социальной психологии и психологии личности;
3. Формирование устойчивых навыков конструктивного социального взаимодействия;
4. Развитие творческого мышления учащихся, формирование самостоятельности в выработке собственного мнения, построенного на критически переработанной информации, активизация их познавательной деятельности.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы и техники психолого-педагогического воздействия:

- элементы сказкотерапии (анализ сказок, притч);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);

- игровые методы;
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;
- ассоциативный метод;
- мозговой штурм;
- песочная терапия;
- проективные методы вербального и рисуночного типа;
- ролевая игра.

Планируемые результаты

1. Развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки.
2. Развитие навыков межличностного общения, способов взаимопонимания.
3. Развитие интереса к себе, стремления разобраться в своих способностях, поступках.
4. Развитие представлений школьника о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
5. Развитие эмпатии, способности к принятию себя и другого человека;
6. Развитие умения адекватно реагировать в различных критических ситуациях;
7. Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоления затруднений в учебе и других видах деятельности;
8. Развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми.
9. Развитие умения ориентироваться в мире социальных, нравственных и эстетических ценностей – различать факты, суждения и оценки, их связь с определенной системой ценностей, формулировать и обосновывать собственную позицию;
10. Развитие умения решать проблемы, связанные с выполнением человеком определенной социальной роли, обладать способностью анализировать конкретные жизненные ситуации и выбирать и реализовывать способы поведения, адекватные этим ситуациям.

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема | Количество часов |
|----------|--|-------------------------|
| 1. | «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!» | 1 |
| 2. | «Познакомимся поближе» | 1 |
| 3. | «Познакомимся поближе» | 1 |
| 4. | «Как завязать дружбу?» | 1 |
| 5. | «Как завязать дружбу?» | 1 |
| 6. | «Как поддерживать дружеские отношения?» | 1 |

| | | |
|-----|------------------------------------|---|
| 7. | «Агрессия и гнев» | 1 |
| 8. | «Агрессия и гнев» | 1 |
| 9. | «Эмоции. Как справиться с гневом?» | 1 |
| 10. | «Эмоции. Как справиться с гневом?» | 1 |
| 11. | «Конфликт» | 1 |
| 12. | «Конфликт» | 1 |
| 13. | «Конфликт – неэффективное общение» | 1 |
| 14. | «Конфликт – неэффективное общение» | 1 |
| 15. | «Преодолеваем страхи» | 1 |
| 16. | «Преодолеваем страхи» | 1 |
| 17. | «Уверенность в себе» | 1 |
| 18. | «Неуверенность в себе» | 1 |
| 19. | «Сделай себя счастливей» | 1 |
| 20. | «Сделай себя счастливей» | 1 |
| 21. | «Умение слушать» | 1 |
| 22. | «Работа с “Я-образом”» | 1 |
| 23. | «Работа с “Я-образом”» | 1 |
| 24. | «Наши особенности» | 1 |
| 25. | «Наши особенности» | 1 |
| 26. | «Я — это я, и это замечательно!» | 1 |
| 27. | «Я — это я, и это замечательно!» | 1 |
| 28. | «Я–концепция» | 1 |
| 29. | «Почувствуй себя любимым» | 1 |
| 30. | «Почувствуй себя любимым» | 1 |
| 31. | «Доверие в жизни человека» | 1 |
| 32. | «Доверие в жизни человека» | 1 |
| 33. | «Путь доверия» | 1 |
| 34. | «Наши ресурсы» | 1 |

Литература

1. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. - М. :ТЦ “Сфера”, 1999.
2. Руководство “Семья и дети в антинаркотических программах профилактики, коррекции, реабилитации” под редакцией д. м. наук Н. В. Вострокнутова. Литература:
3. Активные методы в работе школьного психолога./Сб. научных трудов. – М., 1990.
4. Алан Дж. Ландшафт детской души. – СПб., Минск, 1997.
5. Гин С. Мир человека. – М., 2003.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб., 2003.
7. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. – Ярославль, 1997.
8. Кривцова С.В. Жизненные навыки / Уроки психологии в 1 классе. – М., 2002.
9. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1997.

10. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб., 2002.
11. Мухина В.С. Детская психология. – М., 1999.
12. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М., 1996.
13. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. – М., 1997.
14. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч. 1-4. – М., 1998.
15. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. – М., 2001.
16. Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб., 1996.

Приложение

ЗАНЯТИЕ 1 «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»

Цель: диагностика групповой сплоченности, развитие навыков совместной работы.

1. Объяснение цели тренинга и правил работы во время него.
2. Упражнение “Степень включенности в коллектив”.

Встаньте, не разговаривая друг с другом, в одну линию по ощущению включенности в коллектив. Кто чувствует себя полностью включенным - встаньте к двери, кто слабо включенным или совсем не включенным – к противоположной стене. Все остальные должны распределиться на линии, соединяющей двух крайних участников – в соответствии с ощущаемой в данный момент степенью включенности.

Оказался ли результат неожиданным? Что мешает чувствовать себя более включенным? Что для этого делали? Что еще можно сделать? Как могут помочь одноклассники?

3. Упражнение “Я тебе доверяю”.

Закройте глаза и представьте, на сколько баллов от 1 до 10 вы можете доверять друг другу. 1 – совсем не доверяете, 10 – можете доверить всё. Не открывая глаз, поднимите соответствующее число пальцев. Держите пальцы до моей команды. Я скажу открыть глаза, когда покажут все. Откройте глаза и посмотрите, сколько пальцев показывает каждый.

Почему поставили именно этот балл? Что объединяет тех, кто поставил одинаковое количество? Чья оценка оказалась неожиданной? Что может изменить класс, чтобы каждый его член чувствовал себя более комфортно?

ЗАНЯТИЕ 2. «Познакомимся поближе.»

ЗАНЯТИЕ 3. «Познакомимся поближе.»

Упражнение “Гордиев узел”

Цель: снятие напряженности.

Инструкция: “Встаньте, закройте глаза, руки вытяните вперед на уровне груди, идите вперед и попытайтесь взять в каждую руку руки других участников”.

3. Упражнение “Колокол”

Цель: сплочение группы, создание атмосферы единства.

Дети встают в круг, поочередно поднимают правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде “колокола”, произносят “Бом!” и синхронно, с силой бросают руки вниз.

ЗАНЯТИЕ 4-5. «Как завязать дружбу?».

Упражнение «Выбираем друзей»

Каждому ребенку дается рабочий листок с вопросами о выборе друзей. Как и в предыдущих упражнениях, психолог может сам разбить детей на пары. Участники группы по очереди отвечают на вопросы. Отвечая на вопрос: «Где, ты находишь друзей?» - дети часто вынуждены признаться, что практически не общаются со сверстниками за пределами школы. Можно определить, как дети воспринимают отношение взрослых к их дружеским связям.

3. Упражнение «Объявление»

Инструкция. «Вы знаете, что сегодня большинство газет публикуют различные объявления частных лиц, в том числе и желающих найти друзей, увлеченных тем же хобби. Действительно,

такие объявления помогают людям найти друг друга, они начинают переписываться, делиться новостями, радостями. Попробуй те составить текст газетного объявления «Ищу друга». В нем нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия. Чем вы занимаетесь в свободное время? Чем можете заинтересовать другого человека, чем помочь ему?

Не забудьте, что это обращение к живому человеку, найдите искренние слова. По объему текст объявления не должен превышать одной странички».

4. Упражнение «Друзья»

Рабочий листок «Друзья» содержит следующие неоконченные предложения:

Настоящий друг (подруга) всегда _____

Настоящий друг (подруга) никогда _____

Я бы хотел, чтобы мой друг (подруга) _____

Я всегда бы мог рассказать моему другу (подруге) _____

Я никогда не рассказал бы моему другу, (подруге) _____

Я — хороший друг (подруга), потому что _____

4. Психологическая игра «Два мира».

ЗАНЯТИЕ 6. «Как поддерживать дружеские отношения?».

Упражнение «Групповая дискуссия»

Темы для обсуждения:

- Что в вашем друге привлекает вас?
- Какие его качества поддерживают дружбу?
- Какие ваши качества поддерживают дружбу?
- Что может привести к ссоре, к разрыву отношений? - Сколько друзей может быть у человека?
- Как строить отношения со знакомыми и друзьями?

Обсуждение этих и других предложенных учащимися тем проводится по группам, затем заслушиваются выступления представителей от каждой группы.

Рекомендации «Как поддерживать дружеские отношения»

- Проявляйте интерес к заботам и увлечениям друга.
- При возникновении конфликтных ситуаций старайтесь решить их совместно.
- Не давайте советов, а помогайте другу найти решение.
- Умейте отстаивать собственные интересы.
- Для человека много значит его имя. Клички и обидные прозвища не лучший способ поддерживать дружбу.
- Если вы хотите, чтобы вас понимали, объясняйте.
- К сожалению, мы часто ошибаемся, пытаясь понять мысли и чувства друг друга. Не стесняйтесь переспрашивать, уточнять.
- Выражайте свои чувства открыто, но старайтесь избегать оценок. Не старайтесь все слова и поступки человека оценивать только как «хорошие» и «плохие».
- Помните: одну и ту же ситуацию два человека видят с разных точек зрения. Они могут воспринимать ее совершенно по-разному, каждый может быть прав по-своему.

3. Упражнение «Испуганный ежик»

Один участник изображает испуганного ежика, свернувшегося в клубок. Задача другого — пытаться соответствующими жестами, словами установить контакт с «ежиком», успокоить его и заслужить его доверие, чтобы он развернулся.

Инструкция. «Кто из вас видел настоящего ежика? Вы знаете, что делает ежик, когда его пугает неожиданно появившаяся лисица или собака? Один из вас будет сейчас ежиком, который сильно испугался собаки. Другие по очереди будут подходить и успокаивать ежика. Кто из вас хотел бы быть ежиком?»

Ежик, свернись калачиком. Представь себе, что ты еще очень маленький и тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака еще и ткнула тебя носом, чтобы обнюхать, тебе стало совсем страшно, поэтому ты свернулся в крепкий клубочек, чтобы защитить свой носик и живот. Тебе

на помощь придет мальчик или девочка, но ты недоверчив, потому что еще не знаешь, кто такие люди и чего от них можно ожидать.

Кто хочет успокоить ежика? Подойди к ежику, тихонько поговори с ним. Скажи ему, что, окажись ты на его месте, тоже испугался бы. Можешь его погладить. Если ты будешь осторожен, ежик тебя не уколёт. Попытайся показать ежику, что ты к нему очень хорошо относишься, не только словами, но и жестами, мимикой, прикосновениями. Успокой его, и ты увидишь, что он расслабится и раскроется».

Затем ежиками становятся другие участники группы.

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда были ежиками? А когда были людьми? Как пытались установить контакт, вызвать доверие ежика? Что было трудным? Что помогло? В каких ситуациях вы ведете себя подобно ежику? Что вам помогает установить контакт в реальных ситуациях?

ЗАНЯТИЕ 7-8. «Агрессия и гнев».

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

2. Упражнение “Превращение злости”

Цель: создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности.

На доске два участника разноцветными мелками в быстром темпе пытаются закрасить все поле доски. Дорисовать изображение вдвоем до образа.

3. Упражнение “Портрет агрессивного человека”

Цель: сплочение группы, развитие наблюдательности, способности к самовыражению.

Участники группы обсуждают, как выглядит агрессивный человек: черты его лица, походка, жесты, мимика. Нарисовать всей группой портрет агрессивного человека.

4 Упражнение. “Хорошо или плохо быть агрессивным”

Цель: развитие наблюдательности, способности посмотреть на явление с разных точек зрения.

Участники по очереди говорят, почему агрессивным быть плохо и почему быть агрессивным хорошо.

5. Упражнение “Толкалки”

Цель: развитие умения анализировать свою агрессию через игру, соизмерять свои силы, расширение контактов в группе.

Упражнение выполняется в парах. По знаку психолога участники попарно упираются друг в друга ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места.

6. Упражнение “Ворвись в круг”

Цель: снятие эмоционального напряжения, приобретение навыков конструктивного поведения.

Участники встают в круг и крепко держаться за руки. Один из участников остается за кругом и пытается прорваться в круг. После того, как это ему удалось, за круг выходит другой участник.

ЗАНЯТИЕ 9-10. «Эмоции. Как справиться с гневом?».

2.Беседа

Какие бывают чувства и эмоции? Позитивные и негативные чувства. Зачем нам негативные чувства? Что такое гнев, агрессия? Способы справиться с агрессией, гневом, раздражением. Что такое истинная и ложная критика. Как реагировать, когда дразнят?

Конфликты и разногласия естественны в жизни, однако насилие не является приемлемым путем разрешения конфликтов между людьми.

3.Упражнение «Цвет моего настроения»

Участники по кругу называют цвет, ассоциирующийся у них с настроением в данный момент. Ведущий кладет в центр круга листы, на которых написаны слова «радость», «грусть», «злость», «страх», «интерес», и спрашивает участников, что общего у всех этих

понятий? Ответ: это — эмоции. Ведущий предлагает участникам попытаться дать определение понятию «эмоция».

Эмоция — это определенное отношение к какому-то объекту или событию, которое вызвано тем, насколько оно для нас благоприятно. Эмоции других людей можно распознать по их поведению, которое, в свою очередь, определяется настроением и самочувствием.

4. Упражнение «Имена чувств»

Каждый участник записывает в таблицу столько «имен» чувств, сколько сможет. Участник, записавший наибольшее количество, зачитывает, а психолог в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других участников.

В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), и в ячейках проставляются крестики или оценка интенсивности чувств по 5-балльной шкале.

Подросткам предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства. Если кто-то из детей не уверен в том, что обозначают некоторые слова, попросите кого-нибудь описать ситуации, в которых человек может испытать это чувство.

В завершение упражнения можно задать группе несколько вопросов: «Какие чувства испытывал каждый из вас, когда в последний раз писал контрольную работу? Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали? Какое, по-вашему, самое неприятное чувство? Какое чувство вам нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего?»

4. Упражнение «Притча о змее»

«Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Те осмеяли змею и закидали камнями».

Анализ притчи. Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях?

Конструктивная агрессия направлена на защиту себя и других, на завоевание независимости и свободы.

Деструктивная агрессия — это насилие, жестокость, ненависть и злоба. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

В результате обсуждения, учащиеся приходят к выводу, что агрессия нужна для самозащиты. Агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других перед врагом.

5. Упражнение «Выставка»

Инструкция. «Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать».

Обсуждение. Какая была ситуация? Трудно ли было представить свои ощущения? Менялись ли ваши ощущения?

6. Упражнение «Эмоции в моем теле»

Необходимо для каждого участника подготовить листок со схематичным изображением человеческого тела и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

Инструкция. «Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните недавний случай, когда вы были злы на кого-то. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки на своем рисунке красным карандашом. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать?»

Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?»

ЗАНЯТИЕ 11. «Конфликт».

Цель: развитие навыков разрешения конфликтов.

Упражнение. “Преграда”.

Я встану между двумя стульями так, что не останется места для другого человека. За моей спиной будет лежать вещь, которую должен взять кто-то из вас. Вы должны пройти через меня, а я не могу сойти со своего места.

Как будете достигать цели? Какие пути приемлемы, какие нет? Что нужно сделать, чтобы свою задачу выполнили, и я и вы?

ЗАНЯТИЕ 12. «Конфликт»

Упр. “Проработка конфликта”.

Выберите себе партнёра, с которым у вас разногласия. Те, кто не хочет выяснять отношения, будут нейтральными участниками. Объединитесь в 3-ки: 2 конфликтующие стороны и 1 нейтральный участник. Конфликтующие стороны по очереди выскажите своё понимание конфликта, свою точку зрения. “Нейтральный” участник следит, чтобы собеседники не перебивали друг друга и не переходили на оскорбления.

Не переходите к поиску решения проблемы, пока не поймёте точку зрения друг друга

Выработайте способы разрешения разногласий.

ЗАНЯТИЕ 13. «Конфликт – неэффективное общение».

ЗАНЯТИЕ 14. «Конфликт – неэффективное общение».

ЗАНЯТИЕ 15-16. «Преодолеваем страхи».

2. Упражнение «Беседа о страхах»

Инструкция. «Закройте глаза. Вспомните ситуацию, когда возник страх. Посмотрите, в какой части тела он располагается, имеет ли он форму, какого он цвета, размера».

Затем проводится обсуждение ощущений подростков. Если страх не имеет определенного образного выражения, то предлагается соединить его с каким-нибудь образом.

3. Упражнение «Рисунок страха»

Надо нарисовать свой страх или что-то тревожащее (это может быть место, вещь). Затем идет обсуждение рисунка, в ходе которого подростку нужно осуществить выбор действия по преодолению страха.

4. Упражнение «Способы преодоления страха»

Можно:

уничтожить свой страх (разрезать, разорвать, сжечь, смыть водой) или победить его, а можно с ним поговорить, подружиться (используется техника «два стула»);

вылепить страх (используется соленое тесто, пластилин, мягкий воск), затем изменить его (раскрасить, сломать, раздавить, расплавить);

написать письмо своему страху;

использовать воздушные шары (раздавить в парах, прыгать, наступать на них); рисовать двумя руками: левой — страх, правой — позитив.

5. Упражнение «Морское царство»

Инструкция. «Мы с вами сейчас будем рисовать подводное царство. Представьте себе, что перед вами океан, где живут разные рыбы, раки, акулы, морские звезды. Но так как это волшебное подводное царство, то там еще могут жить чудовища. Мы будем их рисовать. Какие — вы можете придумать сами».

После окончания рисования попросите ребят дать название своему рисунку и описать его, а может быть, даже придумать общий сюжет.

Обсуждение. Выходит ли твое чудовище из воды? Как к нему относятся те, кто его видит? Что в нем страшного? Что оно делает? Как оно пугает окружающих?

ЗАНЯТИЕ 17-18. «Уверенность и неуверенность в себе».

2. Упражнение «Размышления об уверенности»

Ведущий предлагает участникам представить, что они смотрят фильм, но звук выключен. Вопрос: по каким признакам они поймут, как герой себя ведет — уверенно или неуверенно? Участники должны назвать признаки уверенного (открытый взгляд, раскованная поза, плавные жесты...) и неуверенного (скованность, взгляд в пол, постукивание пальцами по столу...) поведения. Далее ведущий просит описать грубое поведение.

Можно предложить детям представить, что они слушают радиопередачу на иностранном языке без перевода. Как понять, говорит ли человек уверенно, неуверенно или грубо? В ходе обсуждения признаки уверенного поведения фиксируются на ватмане. Следует спросить участников, какие чувства вызвал бы у них уверенный герой, какие — неуверенный, а какие — грубый? С кем бы им было приятней общаться? В форме свободной беседы обсуждается, кто чаще всего ведет себя грубо. Необходимо подвести участников к мысли, что грубость обычно прикрывает слабость и неуверенность. Кроме того, она неэффективна, на грубую силу рано или поздно находится еще большая сила. С грубым человеком стараются не иметь общих дел.

Обсуждение. Приходилось ли вам испытывать неуверенность в себе? Почему в разных ситуациях мы испытываем неуверенность (например, боязнь ошибиться, показаться смешным, сделать что-то не так)?

3. Упражнение «Сила языка»

Повторить фразу агрессивно, неуверенно, уверенно.

Сказать три фразы, начинающиеся словами «я должен — я хочу...».

4. Упражнение «Уверенный — неуверенный — грубый»

Ведущий представляет участникам трех персонажей (это могут быть мягкие игрушки с нагрудными визитными карточками: «Уверенный», «Неуверенный», «Грубый»). От имени этих персонажей участникам предлагается продемонстрировать поведение в нескольких ситуациях:

1. Тебя вызывают к доске, а ты не выучил урок, тогда ты учителю и говоришь...
2. Ты играешь в увлекательную компьютерную игру, а родители хотят, чтобы ты садился за уроки, тогда ты им говоришь...
3. Твой приятель не вернул вовремя твою вещь, которая тебе очень нужна, и вот ты ему говоришь..

| Признаки | Неуверенный человек | Грубый человек | Уверенный человек |
|------------------|--|---|---|
| Взгляд | Отводит глаза, избегает прямую взгляда | Взгляд вызывающий, иногда исподлобья или свысока | Взгляд прямой, заинтересованный |
| Поза | Плечи опущены, старается занимать меньше места, сидит на краю стула | Плечи развернуты, локти оттопырены, колени раздвинуты, занимает много места | Поза естественная, соответствующая обстановке |
| Жесты | Жесты мелкие, суетливые или замедленные, как бы незавершенные, может перебирать пальцами | Жесты резкие, размашистые, как бы преувеличенные. В тесной комнате может что-то разбить | Спокойные, плавные, нет лишних неоправданных движений |
| Голос | Тихий, интонации «детские» | Нарочито громкий, интонации грубые | Спокойный, интонации доброжелательные |
| Особенности речи | Просит, заискивает, старается разжалобить | Угрожает, дерзит, оскорбляет | Высказывает серьезные аргументы, приводит факты |

Каждая ситуация обсуждается в такой последовательности: участник берет в руки игрушку (например, персонаж «Грубый») и после описания первой ситуации произносит несколько

реплик от лица персонажа. Ведущий высказывается от лица учителя. Затем следующий участник берет в руки другую игрушку и данная ситуация повторяется. Задача ведущего — реакцией своего персонажа подвести участников к пониманию преимуществ уверенного поведения.

После завершения необходимо обсудить, как ведут себя люди грубые, неуверенные и уверенные. После обсуждения ведущий предлагает участникам ознакомиться со «сравнительной таблицей».

Три участника по очереди зачитывают признаки неуверенного, грубого и уверенного поведения. Далее проводится сравнение «взгляд — поза — жесты — голос — речь» неуверенного, грубого, уверенного человека. Затем участники самостоятельно разыгрывают вторую и третью ситуации, опираясь на таблицу.

Обсуждение. Еще раз делается вывод о преимуществах уверенного поведения.

Участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, завершают фразу: «Обычно я чувствую неуверенность, когда...» В высказываниях подчеркнуть: незнакомая обстановка, отсутствие поддержки окружающих, неопределенность перспективы развития событий. Обсудить ощущения человека, испытывающего неуверенность; способы, которые используют участники, чтобы успокоиться и обрести уверенность; как могут окружающие помочь неуверенному человеку и пр.

Далее таким же образом участники называют ситуации, когда они чувствуют уверенность, завершая фразу: «Я чувствую себя уверенно, когда...» В высказываниях подчеркнуть: знакомая обстановка, поддержка окружающих, наличие информации о возможном развитии событий, успешного опыта собственных действий в схожих обстоятельствах, возможность получить помощь и пр.

5. Упражнение «Сильные стороны»

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней уверенности в себе. Можно говорить в течение двух минут (ведущий следит по секундомеру), во время рассказа надо держать в руке мячик и лишь по прошествии отведенного времени (даже если в это время молчал) передать его следующему участнику. После того как все высказались, участники группы обсуждают, как можно использовать в жизни свои сильные стороны.

Необходимо подвести участников к пониманию, что уверенность приобретается с расширением жизненного опыта и знаний, что уверенными чаще всего бывают те, кто сам готов прийти на помощь другим, оказать поддержку тому, кто в ней нуждается.

ЗАНЯТИЕ 19-20. “Сделай себя счастливей”.

1. “Приветствие”

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

2. Упражнение “Мне нравится, что ты...”

Цель: создание позитивного настроения, развитие умения замечать положительные качества в людях и говорить им об этом.

Участники по кругу говорят друг другу комплименты, продолжая фразу: “Мне нравится, что ты...”

3. Упражнение “Распускающийся бутон”

Цель: активизация совместной деятельности, создание позитивного настроения.

Группа садится на пол и берется за руки. Необходимо встать плавно, одновременно, не отпуская рук, после чего “цветок” начинает распускаться (отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки) и качаться на ветру.

4. Упражнение “Волшебный стул”

Цель: снятие внутренних зажимов, поиск своих ресурсов.

Каждый по очереди может сесть на стул и рассказать о своем заветном желании.

5. Упражнение “Театр”

Цель: развитие выразительности движений, коммуникативных навыков.

Участники делятся на 2 группы, которые получают задания при помощи мимики и жестов изобразить ситуацию из жизни (“У зубного врача”, “Контрольная работа” и т. д.), после угадывают, что пытались показать их товарищи.

6. Упражнение “Общий рисунок”

Вся группа совместно на большом листе бумаги рисует один рисунок. Например: “Город счастья”

7. Упражнение “Я желаю всем”

Цель: создание позитивного настроения, сплочение группы.

ЗАНЯТИЕ 21. «Умение слушать».

1. “Приветствие”

2. Упражнение “Никто не знает”

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии.

Перебрасывая мяч по кругу, участники продолжают фразу: “Никто из вас не знает, что я... (умею шить, петь и т. д.).”

3. Упражнение “Картина двух художников”

Цель: умение работать в парах, развитие навыка совместной деятельности, эмпатии.

Участники парами, держась за один карандаш, не договариваясь, должны нарисовать любую картину.

ЗАНЯТИЕ 22. «Работа с “Я-образом”».

Цель: самораскрытие, работа с образом “Я”.

1. “Приветствие”

2. Упражнение “Узкий мост”

Цель: повышение позитивного настроения и сплоченности группы.

На полу мелом чертится тонкая линия, необходимо вдвоем пройти по этому мосту.

3. Упражнение “10 Я”

10 раз ответить на вопрос: “Кто я? Какой я?”. Листы с заданием не подписываются, психолог перемешивает их и зачитывает, участники пытаются догадаться, кто автор.

ЗАНЯТИЕ 23. «Работа с “Я-образом”».

Цель: самораскрытие, работа с образом “Я”.

1. “Приветствие”

2. Упражнение “Хорошо или плохо”

Цель: посмотреть на одно и то же явление с разных точек зрения.

Выбирается какое - либо качество человека (доброта). По кругу один участник говорит: “Хорошо быть добрым, потому что...”, а следующий за ним говорит: “Плохо быть добрым, потому что...”

3. Упражнение “Найди себя”

Цель: самораскрытие, работа с образом “Я”.

Предлагается набор разных предметов: ракушка, игрушка, кубик и т. д. Предлагается посмотреть на них и выбрать один предмет, который чем - то похож на вас, чем - то нравится, придумать и рассказать историю об этом персонаже.

ЗАНЯТИЕ 24. «Наши особенности».

1. Приветствие

2. Упражнение «Встреча»

Группа становится в круг. Все по очереди представляются и делают при этом какое-либо движение, жест, принимают ту или иную позу, стараясь продемонстрировать свое настроение в данный момент. При этом тот, кто представляется, делает шаг вперед. После каждого представления вся группа повторяет произнесенное имя с той же интонацией и тем же движением.

3. Упражнение «Измерим друг друга»

Задание — распределиться на воображаемой шкале по следующим критериям:

- по росту,
- по длине волос, по размеру обуви,

- по количеству съеденного шоколада за последние три дня,
- по количеству братьев и сестер у каждого,
- по ширине улыбки.

Задание с помощью жестов (без слов) участники объединяются в микрогруппы по знакам зодиака, затем в своей микрогруппе выясняют, какое качество их объединяет, разыгрывают его и называют.

ЗАНЯТИЕ 25. «Наши особенности».

1. Приветствие

2. Упражнение «Орехи»

Количество орехов должно соответствовать числу участников. Каждый берет себе один орех. Задание: в течение 1 минуты рассмотреть свой орех и запомнить его особенности. Зачем все орехи перемешиваются. После этого каждый пытается найти свой.

Обсуждение: Что помогло найти свой орех?

Ведущий. В толпе все люди одинаковые, как и орехи, когда они лежали вместе. Чтобы увидеть особенности человека, нужно потратить время, присмотреться к нему. О ценности ореха судят по тому, что у него внутри. Он может быть зрелым, зеленым, гнилым, пустым, хорошим. Поэтому нельзя судить о человеке только по его внешнему виду. Можно вспомнить пословицу: «Встречают по одежке, провожают по уму». У ореха очень жесткая скорлупа, она нужна, чтобы защитить нежное ядро. Многие люди тоже часто прячутся в скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности. Они не могут сразу открыться, для этого должно пройти время.

3. Упражнение «Уникальность каждого»

Игроки сидят в кругу, у каждого наготове бумага и карандаш. Задание: вспомнить ситуацию, когда приходилось быть не как все. Например:

- неожиданные факты (я выиграл в лотерею);
- кулинарные способности (я замечательно готовлю борщ);
- интересный жизненный опыт (я прожил год за границей);
- особые награды (получил медаль за спортивные достижения);
- необычные умения (предсказывать погоду);
- особые интересы (я прекрасно разбираюсь в птицах)

Попросите участников на своей визитке с именем написать новую характеристику, которая подчеркивает их индивидуальность. (Впоследствии эта информация может помочь вам в работе.)

ЗАНЯТИЕ 26-27. «Я — это я, и это замечательно!».

1. «Приветствие»

2. Упражнение «Футболка с надписью»

Подготовить шаблоны футболок, вырезанные из бумаги.

Психолог говорит о том, что каждый человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем подросткам предлагается за 5-7 минут сделать надпись на своих «футболках», оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о человеке сейчас — о его любимых занятиях, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других и пр. После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Психолог во всех случаях предоставляет участнику эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение: о чем в основном говорят надписи на футболках? Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

Упражнение 3. «Бинго!»

Отставьте в сторону стулья и столы, с тем, чтобы участники могли свободно перемещаться. Кроме того, подготовьте каждому копию «бинго» - формуляра (см. ниже). Утверждения, представленные в таблице, должны быть подобраны так, чтобы каждое из них подходило, по крайней мере, одному из участников.

«Бинго» -формуляр

| | | | | |
|------------------------------------|------------------------------|--|-----------------------------|----------------------------------|
| Играет на музыкальном инструменте | Регулярно занимается спортом | Единственный ребенок в семье | Никогда не лежал в больнице | Левша |
| Терпеливо переносит дождливый день | Имеет веснушки | В последний год менял место жительства | Не курит | Умеет играть в шахматы |
| Любит математику | Мечтает прыгнуть с парашютом | Летал на самолете | Имеет домашнее животное | Спит по воскресеньям до 10 часов |
| Ведет дневник | Любит загорать на солнце | Есть родственники в... | Может свистеть | Умеет плавать |

Раздайте «бинго» - формуляры. Каждый игрок находит участника, соответствующего одной из характеристик, и просит его поставить свою подпись в нужной клетке. Первый, кто соберет 10 подписей (кроме своей), должен крикнуть: «Бинго!»

Если группа большая, то игроки не должны ставить свои подписи в один и тот же формуляр более одного раза.

Участники ищут подходящих кандидатов. Тот, кому удалось собрать нужное количество подписей, должен заодно назвать имена игроков, расписавшихся в его формуляре.

Игра продолжается до тех пор, пока в ней не окажется несколько победителей.

4. Упражнение «Двадцать Я»

Каждому участнику даются бумага и карандаш.

Инструкция. «Двадцать раз ответьте на вопросы «кто я, какой я?». Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «я». Если вы уже закончили, приколите лист бумаги на грудь. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы и внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Пожалуйста, ходите молча. Когда я скамандую «стой!», вы можете остановиться рядом с кем-нибудь и поговорить друг с другом о своих ответах». Возможный вариант: «Можете не показывать свой список всем, дайте прочитать его тем, кому захотите».

ЗАНЯТИЕ 28. «Я–концепция».

Цель: определение своей «Я–концепции».

1. «Приветствие»

Каждый из нас постоянно употребляет местоимение «Я». Это «Я» работает, думает, принимает решения. Но кто такой этот «Я», как он выглядит, как может поступить в той или иной ситуации, насколько он умен? Это «Я» живет в человеке в виде представления о самом себе. Я – это то, кем считает себя человек в мыслях, чувствах, действиях.

Совокупность всех представлений о себе называется «Образом – Я» или «Я–концепцией». Наш внутренний человек, образ «Я» многогранен, он проявляет себя в разных ситуациях и обстоятельствах по–разному: вы можете на уроках быть тихим и скромным учеником, дома – «грозой семьи», на улице – хорошим другом и т.д.

2. Упражнение «Моё многогранное Я»

У каждого ребенка лист, расчерченный на 2 части в первой части Я положительное, во второй части Я отрицательное.

3. Проективное сочинение «Опиши себя».

Составьте небольшое сочинение (самоописание) о своих внутренних, психологических качествах, руководствуясь схемой Я–многогранное:

Ролевое (в различных ролях)

Внешнее, внутреннее

Сознательное, неосознаваемое

Поведенческое

Хорошее, плохое

Прошлое, настоящее, будущее

Фантастическое

Реальное, идеальное

ЗАНЯТИЕ 29-30. «Почувствуй себя любимым».

1. “Приветствие”

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

2. Упражнение “Щепки плывут по реке”

Цель: развитие тактильных ощущений.

Участники становятся в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – они берега. Один участник – щепка. Он медленно проплывает между “берегами”, они мягкими прикосновениями помогают “щепке”. Упражнение можно проводить с открытыми и с закрытыми глазами.

3. Упражнение “Ласковое имя”

Цель: создание позитивного настроения, развитие чувства доверия друг к другу.

Каждый участник по очереди становится в центр круга, а остальные называют его ласковыми именами.

4. Упражнение “Мои достижения”

Цель: поиск внутреннего ресурса, повышение самооценки.

Каждый участник пишет на листке бумаги о том, чего он достиг за последнее время, после листочки вывешиваются на всеобщее обозрение, содержание зачитывается и обсуждается.

5. Упражнение “Аплодисменты по кругу”

Цель: переживание чувства радости, волнения, ожидания, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Все становятся в круг. Психолог подходит к одному из участников, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему и аплодируют и т. д.

6. Упражнение “Мы тебя любим”

Цель: эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений.

Все участники становятся в круг. Каждый участник по очереди выходит в центр, его хором называют по имени три раза. Затем хором проговаривают фразу: “Мы тебя любим!”.

ЗАНЯТИЕ 31-32. «Доверие в жизни человека».

Что такое доверие? Нужно ли доверие? Доверяете ли вы людям? Почему? Что необходимо для доверия? Кому вы доверяете? Почему! А кому не доверяете? Почему?

3. Упражнение «Тест на доверие»

Положите в середину круга какой-либо предмет, например, вазу или книгу. Объясните группе, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым.

Каждый должен встать на определенном расстоянии от находящегося в середине круга предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе. Чем слабее у игрока ощущения безопасности и доверия группе, тем больше будет выбранное расстояние. Попросите участников поэкспериментировать с различными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно.

Когда все найдут свои места, предложите участникам оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию. Теперь каждый кратко объяснит, что хотел выразить своим выбором места. Кроме того, можно комментировать выбранное положение и высказывания других членов группы. В заключение можно подытожить результаты игры: доверие в группе — не постоянная величина, а некий процесс. Никто не может принудить себя испытать чувство доверия. Никто не может призвать другого проникнуться доверием. Напомните членам группы о том, что доверие завоевывается медленно, оно связано с конкретным опытом. С другой стороны, доверие очень легко разрушается, если мы чувствуем себя задетыми. Каждый стремится избежать травмы. При этом люди часто прибегают к простому средству: не подпускать

слишком близко других людей. Объясните, что вы Готовы и впредь продолжать работу по наращиванию доверия группе, предложите всем членам группы присоединиться к вам.

4. Упражнение «Паровозики»

Выполняется в тройках. Каждая тройка представляет собой поезд. «Паровоз» идет первым с вытянутыми вперед руками, «вагон» передает управление, «машинист» управляет всем поездом. При этом у «вагона» и «паровоза» завязаны глаза.

При обсуждении акцент ставится на том, насколько было спокойно в роли паровоза, который идет первым, но не знает в какую сторону (у него завязаны глаза, как и у «вагона»), насколько можно было доверять «машинисту» и «вагону». Как себя чувствовали в роли паровоза, вагона, машиниста.

5. Упражнение «Только вместе»

Инструкция. «Разбейтесь на пары и встаньте спиной к спине. Сможете ли вы медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь мне интересно, сможете ли вы точно так же встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться. А теперь попробуйте то же с другими партнерами».

Обсуждение. С кем вставать и садиться было легче всего? Что было самым трудным в этом упражнении?

6. Упражнение 4. «Скульптура недоверия — доверия»

Выбирается один участник по желанию, который будет «глиной», из которой другой участник, «скульптор», лепит скульптуру под названием «Недоверие». Затем ведущий обращается к участникам: что в скульптуре говорит нам о недоверии и что можно сделать, чтобы она стала скульптурой «Доверие»? Участники группы показывают на «глине», какие изменения они предполагают сделать для этого.

ЗАНЯТИЕ 33. «Путь доверия».

1. «Приветствие»

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

2. Упражнение «Надписи на футболке»

Цель: создание позитивного настроения на работу, развитие взаимопонимания, доверия.

Придумать и написать соседу справа надпись на футболке так, чтобы она подходила ему, отражала его внутреннее содержание, передавала его настроение. Обсуждение.

3. Упражнение. «Слепой и поводырь»

Цель: формирование чувства близости, развитие чувства безопасности, умения сопереживать.

Упражнение проводится в парах. Один – «слепой», другой – его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия (у «слепого» завязаны глаза). После прохождения маршрута участники меняются ролями.

4. Упражнение «Кошки-мышки»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения, преодоление страхов.

Выбираются «кошка» и «мышка». Все остальные образуют круг, взявшись за руки, - это «домик мышки». Задача «кошки» поймать «мышку». Стоящие в кругу защищают, прячут «мышку» от «кошки».

ЗАНЯТИЕ 34. «Наши ресурсы».

1. «Приветствие»

2. Упражнение «Перевоплощение»

Участники сидят в креслах. Каждый из них получает задание превратиться в определенную вещь. Он должен ощутить ее характер. Затем участники по кругу рассказывают о том, что вещь чувствует, что ее окружает, как она живет, ее заботы, пристрастия, ее прошлое и будущее.

3. Упражнение «Ресурсы»

Подросткам предлагается подумать над следующими вопросами: «Что тебе может помочь достичь твоих целей? Чем ты уже обладаешь, чтобы достичь этих целей: черты характера, способности, друзья?»

Инструкция. «Напиши свои четыре сильных качества, изобрази их в виде каких-то символов - это твои ресурсы, которые тебе помогут в жизни».

4. Упражнение «Строим город»

Лист ватмана или стекло покрывается слоем пластилина. Каждый участник группы кладет свою ладонь и обводит отпечаток руки. Это его дом. Он строит на своей территории что-нибудь из пластилина. Затем территории соединяются в один город. Дороги строятся компактно, таким образом, создается единая сеть транспортных коммуникаций и социальных связей. Такой навык строить взаимодействие, создавать круг друзей поможет подросткам в будущем получать поддержку друг друга и строить новые связи

5. Упражнение «Счастливое событие»

Детям предлагается вспомнить какое-нибудь радостное событие, когда их окружали близкие люди. Возможно, это родители, другие родственники, может быть, друзья или знакомые, воспитатели. Может, что-то приятное произошло в группе. Важно, чтобы каждый нашел что-то действительно ценное и мог вспоминать это с удовольствием

Цель: закрепление атмосферы взаимоуважения, умения выражать симпатию

6. Упражнение «Чему я научился?»

Повесьте большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

—Я научился...

—Я узнал, что...

—Я нашел подтверждение тому, что...

—Я обнаружил, что...

—Я был удивлен тем, что...

—Мне нравится, что...

—Я был разочарован тем, что...

-Самым важным для меня было...

Предложите детям подумать над тем, что они приобрели, работая в группе, и дописать по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате. Дайте каждому участнику возможность записать свой вариант продолжения.

7. Упражнение «Пожелание»

Каждый участник пишет на листе бумаги какое-либо пожелание, сворачивает листок и кладет его в центр комнаты. Когда все участники напишут свои пожелания, они встают в круг и любуются множеством пожеланий в центре. Затем каждый вынимает по одному пожеланию, и таким образом получается, что все участники группы обменялись пожеланиями

8. Упражнение «Комплименты».

Вы прошли вместе долгий путь и теперь лучше знаете себя и друг друга. Вспомните наши занятия, то, как показал себя каждый из вас. Сделайте соседу справа комплимент.